2026
12月号
vol.809
11月26日発行
読売新聞

地域と共に 43年

マイライフ

発行:マイライフ新聞社
枚方市津田西町2-31-21 3F TEL 072-859-3332

毎月1日・10万部発行　配布地域／枚方・交野市 全域、寝屋川・八幡・京田辺市の一部

マイライフ LINEお友達登録で ツアー・コンサート情報が届きます

二次元コード または IDで検索 @208ozepe

LINE

歳時記

12月 師走（しはす）

（師も走るような忙しい月）

旬　：ゆず・大根・白菜・ブリ
行事：12/22 冬至 ゆず湯・かぼちゃ
満月：12/24 クリスマスイブの夜

この日の満月は2026年で最も地球に近く、明るいスーパームーン！素敵な夜をお過ごしください。





10月1日、リニューアルオープン！

大江戸温泉物語 箕面温泉スパーガーデン

温泉と贅沢ランチ

日本最大級の光の世界
神戸イルミナージュ、
めんたいパーク神戸三田へも

豪華バイキングと話題の温泉でリフレッシュ！
煌めくイルミネーションの夢の世界へ



催行決定！
お申し込みはお早めに！

12月18日(金)

お一人様 15,900円

神戸イルミナージュ入場料、ご入浴・昼食代含む　税込

ゆっくり出発♪
各地10時30分～11時発
20時10分～20時30分着予定

お申込　バスツアー詳細はホームページで。申込は電話またはフォームへ→

マイライフ新聞社 ☎072-859-3332（月～金 9時～17時）

旅行企画・実施／ワールドツアーシステム(株) 大阪府知事登録旅行業2-2047号

日帰りバスツアー 参加者募集

お品書き
- かになます
- 焼きがに
- かにみそ豆腐
- かに汁
- かにちらし寿司
- かに茶碗蒸し
- かに越前そば
- ゆでがに一杯
- かに刺し
- かに鍋
- かに雑炊
- 果物



毎年大好評!!

2027年 1月25日(月)

お一人様 24,500円

ジオラマ館入館料、昼食代含む　税込



うれしい地元発着
- ラポールひらかた
- JR藤阪駅
- JR長尾駅

各地7時30分～8時発、18時～18時30分着予定（奇数参加は基本相席）

越前の海を一望 越前温泉 平成で 特選かにフルコース

敦賀ホレンガ倉庫とジオラマ館

日本海で育った、身がギュッと詰まったぷりぷりの、新鮮ずわいがにに舌鼓を打ちませんか。「本物の味を本場で食べて大満足！」と、毎年大好評のかにツアーです。



まずは、明治から昭和初期に栄えた国際都市・敦賀の歴史を映し出す、**敦賀赤レンガ倉庫**へ。風情ある建築内の**ジオラマ館**では、当時の街並みや鉄道、港の情景が鮮やかに復元され、ノスタルジーと出会えます。

ご昼食は、越前加賀海岸国定公園、日本海の絶景を望む**越前温泉 平成**で味わう、**活がにづくしのフルコース**。鮮度と質にこだわり抜いた、肉厚で濃厚な旨みと甘み、日本海の恵み豊かなごちそうを豪快に、贅沢に、ご堪能ください。

お帰りには、北陸最大級の**海鮮市場・日本海さかな街**へ。港直送の新鮮魚介や若狭の名物、特産品が勢ぞろい。買い物をお楽しみください。

お一人様の参加も歓迎
最少催行人員35人

マイライフに広告掲載しませんか？
チラシ折込できます
イベント情報などの告知もご相談ください
LINEで楽々ご相談！
マイライフfor Business ▶
お申込お問合 マイライフ新聞社 ☎072-859-3332（月～金 9時～17時）

信頼と安心の京阪犬友社 枚方 長尾
ペット火葬・葬儀
―ご家族だけで旅立ちの時間を―
個別火葬
個別・共同墓地
送迎完備
お電話一本で対応します
24時間365日 0120-427-742
霊園　枚方市長尾荒坂2-3272-1 HP▶
病院やサロンの送迎は ぺったく
予約制 ☎080-2483-7915（受付9時～16時）

創業1936年 きものつたや
常時展示中
2027年/2028年/2029年/2030年
二十歳の集い振袖展
安心のフルコース
お買上げフルセットコース +21大特典付 帯・小物が選べる30点フルセット 198,000円
レンタルフルセットコース +18大特典付 帯・小物が選べる20点フルセット 121,000円
早期ご成約割引&成約プレゼント有！
前撮り＆式当日の着付・ヘアセット付き
ママ振 持込みパック 前撮記念撮影5Pアルバム、前撮時の着付・ヘアセット メイク、式当日の着付・ヘアセット付き +12特典付 97,790円
卒業袴 レンタル予約 同時開催 早期ご成約割引・ジュニアパックなど各種割引あり 詳細▶
ご来店予約　振袖＆袴
枚方本店 ☎072-844-1131 営10:30～19:00 休 火曜・第3水曜 京阪「枚方市」駅 徒歩約5分
四條畷駅前店 ☎072-879-2330 営11:00～18:00 休 火曜・水曜 JR「四条畷」駅 徒歩約4分
高槻店 ☎072-648-3393 営10:30～18:00 休 火曜・水曜 JR「高槻」駅 徒歩約5分
きものつたやと制服の和光交野店 ☎090-4073-5919 営11:00～18:00 休 火曜・水曜 京阪「交野市」駅 徒歩約3分
留袖、訪問着、七五三など各種レンタルご予約も受付中

Merry Christmas
カンダダイアモンド
12月 誕生石 タンザナイト・トルコ石 ラピスラズリ・ジルコン
石言葉◆幸運・成功・希望
年内は28日(月)まで通常営業致します
営業日の変更など、随時ホームページでお知らせします
製造・小売り・貴金属買い取り・リフォーム
見積り無料 お気軽にご相談ください
ひらかたサンプラザ1号館3F 枚方T-SITE 向かい
☎072-846-2081
AM10:30～PM6:00 木曜定休
マリッジリング各種 ピトー・ロル トゥルーラブ etc.
カンダダイアモンド 検索

おかげさまで 仲介販売売上 近畿エリア No.1
家・不動産の 空き家問題！ 住み替えに！ すぐに現金化！ 高価買取り！
売却ならハウスドゥへ!!
戸建 マンション 土地 収益物件
スピード査定 相談・査定無料
10秒 人工知能が自動で査定
スマホで今スグ査定 ▶
ハウスドゥ 津田 売りたい
全国グランプリ第1位 近畿エリア第1位の
販売実績！ 圧倒的な顧客数と販売力で売主様の力になります!!
第1位 第1位 第2位 第14回全国FC大会
第1位 第2位 第16回全国FC大会
※第15回全国FC大会は不参加
ハウスドゥ イメージキャラクター 古田 敦也 氏
地域密着で信頼性の高い査定力！
豊富な仲介実績データ、近隣の成約事例や販売中の事例をふまえ、売却しやすい価格を提示します。〈秘密厳守〉
地域密着の情報量と全国ネットワークの販売網をフル活用！
売却したい時期や価格など、
お客様のご要望を叶える自信があります。
京阪本線 京阪樟葉駅 楠葉並木1丁目 至京都 楠葉中央公園 くずはモール ハウスドゥ京阪くずは 藤原 楠葉中央
京阪樟葉駅より徒歩15分 P有
HOUSEDO ハウスドゥ
全国ネットワーク736店舗（オープン準備中含む）2026年8月末現在
株式会社 Neo不動産販売 仲介 売買
大阪府知事(2)第61431号
(公社)全日本不動産協会会員（公社)不動産保証協会会員（公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟
ハウスドゥ枚方市駅前 通話料無料 0120-55-7173 枚方市岡東町4-8（京阪「枚方市」駅 徒歩3分） 営業時間／8時～21時 定休日／水曜
ハウスドゥ京阪くずは 通話料無料 0120-64-1088 枚方市楠葉並木1丁目38-10-103 営業時間／10時～20時 定休日／水曜
ハウスドゥ津田 通話料無料 0120-08-9038 枚方市津田西町3丁目1-3（JR「津田」駅 徒歩7分） 営業時間／9時30分～20時 定休日／水曜
ハウスドゥ京阪寝屋川 通話料無料 0120-13-1144 寝屋川市八坂町9-3-1F（京阪「寝屋川市」駅 徒歩6分） 営業時間／10時～20時 定休日／火曜、水曜

星降る丘から健康便り

JCHO星ヶ丘医療センター
小児科医長　相馬 良子先生
枚方市星丘4の8の1　☎072-840-2641

お子さまに次のような様子はありませんか？

・「食への関心」食事に興味がなく少ししか食べられない。
・「感覚の過敏」味、匂い、食感、見た目に敏感で食べられるものが極端に少ない。
・「恐怖・不安」吐くことや、喉に詰まるのが怖くて食べられない。

これはARFID（回避制限性食物摂取症）という摂食障害の症状かもしれません。

「好き嫌い」との違いは何でしょうか？

ARFIDと一般的な「小食・偏食」との大きな違いは、健康や成長、日常の生活に支障が出ているかどうかです。ARFIDでは「体重が増えない」「栄養不足による低身長や骨密度の低下」「給食や外食が苦痛」状態に至ります。感覚の過敏さや発達の特性、強い不安感が関係していることがあります。

受診が遅れてしまうケースも少なくありません。

「喉に詰まった」「嘔吐した」体験から食べられなくなるケースでは早期受診されることが多い一方、「元々小食・偏食」と様子をみているうちに、同じものを食べ続けて飽きてしまい、さらに食べられるものが減ってしまうケースもあります。

ARFIDはお子さまの特性に合わせたサポートで改善していくことができます。

当院では血液検査、骨密度検査による身体の評価をはじめ、お子さまに合わせた栄養指導、心理カウンセリングを行っております。

気になる症状がございましたら、まずは小児科にご相談ください。

知ってほしい摂食障害のひとつ“ARFID（アーフィッド）”

「単なる小食・偏食」と思っていませんか？

枚方公済病院シリーズ

循環器内科　科長
専門分野（循環器内科・救急・総合診療科）　竹中 洋幸



枚方市藤阪東町1丁目2番1号
☎072-858-8233

血圧管理



竹中 洋幸 先生

寒くなると血圧が高くなって医療機関を受診する方が増えます。体温を逃がさないために血管が収縮気味になるためです。血圧は動脈に内側からかかる圧力で高値が続くと動脈が傷んでいきます。一時的に高くなるのを気にすることは無いですが、常に高いままだと将来的に詰まったり破れたりして、突然に命に関わる大きな病気（心筋梗塞・脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血・大動脈瘤など）を引き起こす原因になります。

学会では家庭測定血圧で135／85以上が高血圧とされ、目標値は125／75以下とされています。例えば10年間を血圧が120／70程度で過ごした人と、150／90程度で過ごした人では動脈の傷み具合が全く違うということです。ただ、高齢になると動脈硬化で血管が硬くなり、一時的に血圧が高くなることがよくあり、ある日に突然やって来るので驚きがちです。普段は120／70なのに人前で測ったり心配事があったりすると180／90になって、その後、落ち着けば普段の値に戻るのはよくあることです。慌てずに落ち着いて下がるのを待ちましょう。

自宅で血圧測定をして、いつでも135／85以上なら将来のために医療機関に相談して血圧管理をしましょう。

京都大学医学部卒
京都大学大学院卒
勤務歴：京都大学医学部付属病院、市立島田市民病院、康生会武田病院
専門分野：救急・総合診療科

お悩み解決！

足のトラブルに特化！
巻き爪補正店　枚方店
枚方市駅直結　サンプラザ3号館5階



巻き爪、分厚い爪、魚の目などご相談ください





巻き爪補正店　枚方店
☎072-300-2355
枚方市岡東町12-3
ひらかたサンプラザ3号館510室
営10:00～21:00 休 不定休
（最終受付20:30）

ホームページ

ご予約はこちらから

完全予約制

初見料	2,200円
巻き爪・陥入爪補正	1カ所 5,500円
変形爪再生補正	親指1爪 6,600円
ウオノメ・タコ	両足 5,500円

※メニューの詳細は直接ご連絡ください

長年の痛みにうれしい変化が！足のトラブルを相談できる専門店。

巻き爪ってどこで相談したら良い？自己流で対処している、繰り返すから諦めた…など長年悩んでいた方が相談に来られていますと施術担当の松本さん。

巻き爪は、爪の端が内側に巻き込んで変形し、長年の痛みに。当店では、切ったり抜いたりしないため、施術中の痛みはほとんどなく、10代から90代まで、幅広い年代の方にご利用いただいています。足の痛みがやわらぐと、散歩や運動がしやすくなり、いつもの暮らしをもっと楽しめるようになります。

爪がどんな状態でも迷わず、諦めずご相談を。自己流のケアで悪化する前に、お気軽にお問い合わせください。

12/26（土）まで　ご新規様・先着100名様限定
出張・店頭買取　出張無料
洋服・バッグ・レコード・人形・食器など5点以上（混ざってOK）
45ℓ
1,000円で必ず買取します
※1世帯1回限り　下着や極端に汚れたもの不可
※出張無料はマイライフの配布地域に限る
トクちゃん
不用品がお金に変わる!?
不用品の買取・回収
家の片付け
生前・遺品整理
お任せください
家電・家具ほかジャンル問わず！徳ならまとめて売れる！
買取強化
買取品目多数！
金・プラチナ相場高騰中
徳 TOKU
高価買取 徳　10時～19時 休水曜
☎072-814-8155　駐車券サービス有
寝屋川市早子町23番2-B103号　奈良県公安委員会
アドバンスねやがわ2号館 地下1階　許可641170000824

地域の情報発信や、楽しめるイベントを行う「マイライフ」を応援しませんか
マイライフ サポーター募集！
個人年会費　5,000円
マイライフをご自宅にお届け！
そのほか特典を随時ご案内
入会申込はWEBまたはお電話で
☎072-859-3332（月～金9時～17時）
お申込みはWEBから

2026 12月の運勢

ディアーナ 翠（みどり）
占歴41年
ネプチューン紫氏に師事
メディア活動も多岐にわたる

牡羊座 3/21～4/20
視野が広がり、漠然と手探りしていたことがクリアに。行き詰まりを感じていたことも脱出・打開案発見。アイデアは実践あるのみ。

牡牛座 4/21～5/21
パワフルに活躍。特にクリエイティブな活力が旺盛に。難しい根気のいる仕事もこなせそう。月後半はのめり込まず、ほどほどに制限して。

双子座 5/22～6/21
対人運良好。人づきあいに力を入れて。交際範囲の拡大は、欲しい人脈、つながりたい縁を獲得するチャンス。自分をアピールして。

蟹　座 6/22～7/22
気持ちは元気でも身体はやや疲れぎみ。気の張りだけで、無理しがち。疲れを感じたらダウンする前にセーブを。体調管理を大切に。

獅子座 7/23～8/22
好調。楽しい話題にこと欠かないとき。皆が自然にあなたの周りに集まってくる。日常にお楽しみを優先させればパワーアップの源に。

乙女座 8/23～9/23
エネルギッシュ。ただし計画的に行動しないと空回りも。強気なのはよいけど、些細なことで感情的になりがち。気を楽に持って。

天秤座 9/24～10/23
コミュニケーション運が活発。人間関係好調。社交に忙しく有意義なときですが、飲みすぎ・食べすぎで体調を崩さないように気をつけて。

蠍　座 10/24～11/22
お気に入りの一品が見つかったり、欲しいものが手に入ったり、買い物運好調。物品購入もチャンスですがコンサートやライブがラッキー。

射手座 11/23～12/21
パワーアップ。チャレンジ精神に火の点く出番が回ってきそう。受けて立つ心意気で準備して。一旦諦めていたこともリトライの好機。

山羊座 12/22～1/20
新たなことに取り組むよりも、今進めていることをやり遂げて。時間がかかっても、回り道もOK。体調管理もいつも以上に気をつけて。

水瓶座 1/21～2/18
友人同士の交流が盛り上がり、友達が倍々で増えていきそう。グループ活動が好調で、一対一よりも複数集まって過ごすのが有意義。

魚　座 2/19～3/20
周囲の期待が高まる。それに応えるべく、行動あるのみ。ライバルは強力だしプレッシャーも相当。しっかりと入念な計画を立てて。

そのほか100円ネタ！
まぐろ　ねぎとろ手巻
うなぎ　わら焼きかつお
いか　自家製玉子
えび　酢メさば
寒ぶり　酢メいわし
ホタテ　芽ネギ
かずの子　白とり貝

弁慶
かにみそ手巻
かに親子手巻
ずわいがに
かにフェア
11/28（土）～12/25（金）まで
なんと!!一貫100円!ネタ祭
（税込110円）
イベント開催中は現金支払いのみとなります
生サーモン
本まぐろ大とろ!
※仕入れ状況により欠品となる場合がございます。
いつでもお持ち帰りOK　TAKE OUT
※土・日・祝は前日迄のご予約で持ち帰りOK
容器代は頂戴します
忘年会・新年会も受付中！



三段重
生おせち
早割　各店舗にて受付中　12/13まで
数量限定　海鮮和風
三段重　33,000円 → 1,500円引き 31,500円（税込34,020円）
一段重　15,000円 → 1,000円引き 14,000円（税込15,120円）

てっちりフルコース
・てっちり・てっさ・湯引き
・唐揚げ・雑炊・香の物
前日迄ご予約限定　割引券
半額　1人前 6,800円 → 3,400円（税込3,740円）
※必ず本券をご持参ください。※2名様以上からご利用可。※12月25日（金）まで
4店舗合同クーポン

弁慶 山之上総本店　☎072-894-9977　団体貸切は50名様迄　個室完備
枚方市山之上東町3-1（公益社枚方会館横）
弁慶 東香里本店　☎072-852-5983
枚方市東香里3-5-1東香里ゴルフセンター内
弁慶 交野駅前店　☎072-894-1147
交野市私部2-12-1交野市駅徒歩1分
年中無休　昼11:00～14:30　夜17:00～21:30　駐車場有

国産うなぎ西政・弁慶コラボ店　西政 招提平野店
キャンペーン期間中は、お寿司を提供！
11/28（土）～12/25（金）まで　※月曜除く
お寿司ご注文の方は現金支払いのみ
※仕入れ状況により欠品となる場合がございます。
☎072-807-7078　枚方市招提平野町8-26
昼11:00～14:30　夜17:00～21:30
年中無休　P有

各店舗 LINE 登録
今日のネタ！クーポン！
お得情報発信　予約も

ランチタイム限定
赤だしプレゼント
12/25金まで
※他のサービスとの併用不可
※1枚で人数分利用可
※イベント商品ご注文の方限定
マイライフ

ラジオの思い出

読者の声

中学・高校、テスト期間中は「オールナイトニッポン」を聴きながら勉強を。聴き入って笑い過ぎて、何度も母に怒られた…。亡くなった母を思い出しました。
m-ya（66歳）

それはズバリ！「ありがとう浜村淳です」。朝の面白いしゃべりのおかげで、元気よく通勤してました。
はまやん（70歳）

昔、「ヤングタウン」の素人のど自慢大会に兄が出場。喜んで最大音量で聴いた思い出。
ゆーさん（58歳）

電車でイヤフォンでラジオを聴いていて、おもわずニヤついてしまい、あやしい人と思われたかもしれない。
モリピー（60歳）

昔のようにパーソナリティー中心の深夜ラジオを聞きたいなぁ。友達と「今の、聞いてた!?」って電話したり、楽しい時間でした。
h-i-r-o-m-i（66歳）

初めて入院した時、寂しくてラジオを聞いたことで、今も毎日朝から夜まで。聞きながら家事ができるのがいいですね。
K子（65歳）

若いころ、新聞のラジオ欄をチェックして、好きな曲が流れるときは、必ず番組を聞いてテープに録音してました！レコードを次々と購入もできないし…唯一の音源でした。イントロにDJの話が被ってたら心底怒り！今はネットですぐ聴けていいなあ。
とりりん（56歳）

最近、マイライフラジオの優しい声に、ゆったり癒されています。YouTubeでいつでも聞けるし、いいわ。
I子（65歳）



まだ大丈夫…
と思っていませんか？

補聴器で快適な生活を！



聞こえが変わると、仕事も家族との会話も、もっと楽しくなります！

こんなお悩みありませんか

- 会話をしているときに聞き返す
- 呼びかけられても、気づかないことがある
- 騒がしい中での会話は、わからないことが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 見えないところからの車の接近に気づかない
- お店や病院などで、会話が聞きとれない

※補聴器をご検討の方、まずは医療機関の受診をおすすめします

補聴器
貸し出し体験をスタート！

職場や外出先などで
約10日間体験できます

※当店指定器種に限ります



聞こえの相談、各種測定
聞こえの状況をカウンセリング。小さい音がどのくらい聞き取れるか、測定・言葉の聞き取りなども実施

試聴・貸出し
補聴器をフィッティング・調整し、実際に装用して貸出し体験スタート

聞こえの順応トレーニング
毎日1〜2時間の装用からスタート。負担の少ないボリュームから。生活音を意識して聞く。

補聴器は購入前にトレーニングして十分に納得してから購入しましょう

体験の中での変化
- 車の運転時、ウインカーの音が聞こえた
- 喋る声が気にならないと言われた
- 思った以上の性能の良さ、進化を感じた
- 長時間の装着で耳の疲れを感じることがある

2〜3ヶ月装用してみて
- 職場での**会議や会話に積極的に参加**できた
- 対話がしやすくなり、**コミュニケーション**も取りやすくなった
- 聞きにくい事による**ストレスが軽減**した

これまで意識していなかった音にも気づく場面が増え、驚きました。約半月の体験中に話の聞き取りやすさを実感し、職場でのやり取りもスムーズになりました。



Cさん
年齢：50代　性別：女性
聴力：中等度難聴
補聴器：耳掛け型

要予約 無料
補聴器体験会
12月1日（火）〜12月28日（月）

見て 聴いて 触って 試せて安心！



聞こえの低下は認知力の低下に
難聴は認知症の危険因子のひとつ！※
※認知症施策推進プラン（新オレンジプラン）より

補聴器の購入は「認定補聴器技能者」から



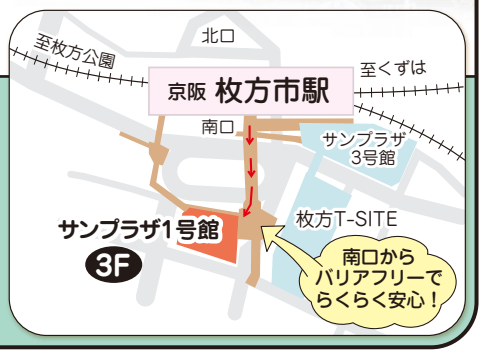
▶認定補聴器技能者とは
４年間の補聴器講習期間を経て、補聴器の販売や調整などに携わる人に対し、一定の基準以上の知識と技能を持つことを（公財）テクノエイド協会が認定した資格取得者です。

昨年11月より対象拡大で話題！
枚方市 補聴器購入費用を助成
最大 25,000円
条件あり、詳しくはお問合せください

サンプラザ1号館 3F



枚方市駅のまん前！



認定 補聴器専門店　枚方で創業37年
枚方補聴器センター

詳しくはお問合せください
ヨ イ 耳 サンキュー
0120-41-3339
ご来店の難しい方はご相談ください
電話相談受付中
ご来店予約▶

営業 9時〜18時　定休日 日曜・祝日、土曜（第1、3、5）※予約可能日有り
年末年始休業日　12/29㈫〜1/4㈰

おもろいんやで歴史漫談



考古学研究家
植田 正幸

連載でかぐや姫とホルムズ海峡のつながりを述べてきました。そろそろ佳境です。

さて、『竹取物語』の舞台はどこなのでしょうか。近年の研究では、竹取の翁（讃岐造）が暮らしていた場所は、大阪府枚方市から交野市、あるいは奈良県広陵町あたりとする説が有力です。

枚方・交野地域は、古代では「甘南備山」を望む竹の産地でした。また、百済王氏などの渡来系氏族の拠点で、最先端の「大陸や西域（＝ペルシア）のニュースや宝物」が集まる、極めて国際色豊かなエリアでした。

月の都に託した遥かな異国への憧れ

7世紀半ばにササン朝が滅亡し、長安へ亡命したペルシア皇族や商人たちは、唐の文化をきらびやかに彩りました。そのトレンドは、遣唐使や渡来人のネットワークを通じ、タイムラグなしに奈良・平安初期の日本へと流れ込みました。

『竹取物語』の作者は謎ですが、最先端の国際知識を持つ宮廷の知識人か、渡来系文化人と言われています。平城宮にいた「破斯清道」のようなペルシア系の人々や、彼らがもたらした「火に燃えない布（ペルシアのアスベスト）」「光り輝く西域のガラス」の噂を聞いていたでしょう。「遥か彼方の見たこともない、眩い世界（月）からやってきた美しい人」というかぐや姫のイメージは、当時の日本人がシルクロードの遥か彼方の「失われた幻の超大国ペルシア」に対して抱いていた、オリエンタルな憧れが、投影された姿だったのかもしれません。

考古学・古代史探訪サークル顧問・専任講師
同サークルの活動ブログはこちら↓

オギちゃん流 親育て 子育て



荻田 喜代一
KIYOKAZU OGITA

睡眠が育む〝子どもの脳〟

近年、保護者の多忙な生活スタイルなどを背景に幼児の睡眠時間の短縮が懸念されています。小児科医・発達脳科学者の成田奈緒子氏は「子どもの脳を育てる基本は『早寝・早起き・朝ごはん』であり、中でも睡眠は脳の発達の土台となる」と強く訴えています。

同氏曰く、人の脳は、生存に必要な「からだの脳」、知的活動に必要な「おりこうさんの脳」、感情コントロールや論理的思考力の「こころの脳」の順番に成長するとのことです。そのすべての根幹となる「からだの脳」を育むために不可欠なのが、質の高い十分な睡眠なのです。

睡眠中には成長ホルモンが分泌され、1日の体験で得た知識や感情の振り返りと整理ができるのです。

「良い子に育てたい」「賢い子に育てたい」と願うとき、習い事や勉強に目が向きがちです。しかし、まずは規則正しい生活リズムを整え、ぐっすり眠らせることが何よりの近道です。

今日から「早寝」を意識し、子どもの一生を支える元気で強い脳の土台を育てたいものです。

では、何時間の睡眠を取ればよいでしょうか？『ネルソン小児科学』では、3歳で12時間、4～6歳で約11時間、小学校高学年でも10時間近くが必要であり、中高校生でも8時間以上が必要とされています。睡眠が何時間必要かは、個人差があるようです。

摂南大学 名誉教授
2019年に同大学長就任、2023年退任
現在は地域で講演など行う。学生から「オギちゃん」と親しまれた荻田先生



「年忌法要は自宅でするもの」と思っていませんか？
割烹一の谷には専用の法要室があります。

年間約180組のお客様が割烹一の谷で年忌法要される理由
1.お掃除・お茶出し・後片付けの手間がいりません
2.貸切の法要室で法要、そのまま館内の個室でお食事
3.全室個室・椅子席で、ご高齢の方も安心

Google★4.6点　口コミ500件以上

割烹 一の谷　0120-16-5044
枚方市招提平野町4-18　電話受付10:00～18:00

―ご自宅で法要・ご会食―
一の谷の味をお届け



◎時間を気にせず過ごしたい方
◎自宅の仏壇の前で行いたい方
◎高齢の方など、移動を少なくしたい方

ご近所を歩いてお小遣いに！



歩いて健康！考えて脳活！
配布員募集！

企業様・店舗様
エリアが選べます　コスト減
お店のチラシ
マイライフに折込
ポスティング
ご相談ください！

歩くだけじゃない、頭も使うお仕事です！
無理なく働き、楽しく健康づくりを。
長く続けられるのでシニア世代が活躍中！

☑1日7,000歩以上を目指している方
☑無理なく運動を続けたい方
☑地域と関わりながら仕事をしたい方
たとえば、400部配ると約2時間で7,000歩

スマホで配布ルートもチェック♪



枚方市・交野市エリア拡大中！下記以外も配布員募集！

募集エリア
枚方市 / 津田東町1　津田西町1・2　津田北町2・3　招提大谷　野村元町　尊延寺　楠葉朝日1・2　楠葉美咲2・3
交野市 / 星田西3・5　南星台　星田7
京田辺市/ 山手南

●未経験者OK！年齢不問
●1エリア　500部～
●チラシ折込作業有り

月末4日間で配布

お問合せ　マイライフ新聞社　☎072-859-3332

ようこそ！　私たちが描いた文化祭へ

地域と楽しむ、新しい文化祭のカタチ



今年から「一般の人も来場OK！」長尾谷高等学校（枚方市長尾元町）の文化祭「長尾谷祭」が11月15日に行われました。

通信制（単位制）高校の長尾谷高校枚方校、梅田校、なんば校、京都長尾谷高校が合同で行う文化祭。各校の生徒たちが集まり、協力し合い、文化祭を作り上げました。

実行委員長の林千夏さんは、開会の挨拶のほか、演劇部としても出演。

「この日のために、力を合わせて準備を進めてきました。今日一日を楽しんでほしい」そして、「多くの来場者で嬉しい」と笑顔も！



音楽部や演劇部などの舞台イベントが文化祭を彩って



模擬店では生徒たちがうどん作りに大忙し！



eスポーツ部は体験会も！腕の見せどころ

校舎が、人々が集う場に！

模擬店や出店が教室に並び、生徒や先生らが各コーナーの案内役に。生徒たちの作品も数多く展示され、企画から運営まで、生徒が主体となって長尾谷祭を盛り上げました。

学校や地域コミュニティが育む
人と人、新しい〝つながり〟

笑顔の輪が広がった、みんなのお祭り

11月8日　枚方市立津田南小学校「津田南小祭り」

できる人が、できるタイミングで、子どもたちに何かできることを！

同小学校は今年PTAが解散しました。

「子どもたちが楽しめる行事を続けたい」と、保護者、地域、学校関係者など有志らの力でお祭りを開催しました。



お祭り当日は最高の秋晴れ！

長年ボランティアで津田南小の子どもたちを見守ってきた牧野一春さんも運営をお手伝い。「こうして祭りが続いていくのはとても嬉しい」と話しました。

児童らが作ったお米「うまうまう米」の販売や飲食ブース、舞台ではダンスや空手の演武も。ミニ区民体育祭も同時開催！大人も子どもも楽しい一日を過ごしました。



迫力の一撃で板が真っ二つ！



スーパーボールすくい、真剣に挑戦！

いつまでも自分の足で歩こう！

地域で取り組む健康づくり

ひらかた東部健康フェスタ



いつまでも元気に、自分らしく暮らしていくために。健康の秘訣を知り、「体験する」「楽しむ」機会にと、「ひらかた東部健康フェスタ」が11月14日、枚方市津田財産区会館で行われました。

このイベントは、枚方市東部の津田・津田南・氷室校区コミュニティ協議会が、地域の医療・企業も巻き込んで、日々の活動以上に健康への意識を高めようと実施した催しです。マッサージ、ピラティス体験のほか、骨密度・血管年齢測定などのブースが並びました。



▶健康寿命を延ばし、元気に歩き続けるための最新治療を紹介



講演後には骨密度測定に多くの人が◀

「歩き方講座」は大盛況！歩幅が狭くなると足を小刻みに動かす「よちよち歩き」に。自覚がないままに、足腰の筋力のバランス能力が低下し、身体機能が衰えている「隠れフレイル」の可能性も。体験者たちは、自分の歩き方や筋力を確認し、驚きの声も。日々の運動の大切さを再認識しました。

骨密度測定をした90代の夫婦は、「ウォーキングは続けていても、転倒することが増え、不安だった。食事や運動のアドバイスもあり、見直す機会になりました」と。

午後は、ヤサカ商事㈱と枚方東整形外科病院合同の「骨密度・骨粗鬆症について」の講演が行われました。骨折の原因となる骨粗鬆症の早期発見の重要性を訴えました。続いて同病院の高井理事長が登壇、「1日でも長く元気に歩くために」との内容で、歩けなくなる原因、人工関節の増加と手術についての最新情報も紹介。講演後の個別相談では、多くの人が熱心に質問する様子も見られました。

健康づくりは一人で頑張るよりも、地域みんなで支え合うもの。今回のイベントがその第一歩になるでしょう。

広告ご掲載・地域の話題は、地元のマイライフ新聞へ
お届けします！知って得する情報満載！楽しい情報

ご予約承り中
送迎車要予約（条件あり）
忘年会 新年会 てっちりコース
新和旬 祥己（しょうご）
90分飲み放題付
豚しゃぶコース
お一人様 6,600円 税込
お一人様 7,700円 税込
コース・鍋・会席ご注文の方　90分飲み放題 +2,200円 税込
ランチメニュー（土・日・祝OK）
備前コース 2,900円
祥己御膳 2,200円
日替わり定食など 1,400円
2階　3階 会議室
最大40名様迄利用可 大小宴会対応可
会議・サークル活動などご利用後にお食事・宴会にも！
おせち 受付中！
3段重 4～5人前（6.5寸）税込
32,400円
新和旬 SHOGO 祥己
☎072-851-3715 ご予約受付中
昼 11:30～14:00
夜 17:00～22:00
※金額はすべて税込
休 月曜〈宴会のお日にちご相談ください〉
枚方市長尾家具町2丁目7－10
P 店舗右横に10台有り
駐車場有
家具団地前　ひらしん　モリタ家具　浜屋　長尾家具町1丁目南　新和旬 祥己　セブンイレブン

クトゥルー先生の文学こぼれ話



SF・ホラー作家
松本 英太郎

『源氏物語』の訳者としても知られる与謝野晶子は、堺で生まれました。大阪人の気質の一つ、「向こうっ気の強さ」を持っていて、妻子ある与謝野鉄幹と恋愛関係に陥った結果、ついに略奪婚を成功させます。彼女の代表歌集『みだれ髪』はその折の堂々たる自己賛美に満ちています。発表当時は世間から大バッシングを受けましたが、そんなことはどこ吹く風、凛とした姿勢は崩しませんでした。その姿は当時の女性から熱狂的支持を得ました。

女性が思いのままに生きるのが難しかった時代、男性の陰で息を殺すように生きていた女性たちの目に、彼女は先頭に立って理不尽と戦うジャンヌダルクのように映っていたのかもしれません。

「情熱の人」晶子

一方で彼女は子どもを12人もうけています。当時の平均的な女性の倍。子育てにおいても飛び抜けた人だったようです。夫の鉄幹とパリ滞在中にもかかわらず、子どものことが頭から離れないのでついには先に帰国してしまいます。

そんな晶子が当時の教育に疑問を抱き、雑誌に寄稿した『教育の国民化を望む』の中で、次のように述べています。

『学校教育は子女を教育の機械たらしめるものでなく、子女をしてその年頃に必要な一つの生活を創造せしめる事です。』

「女に学問などいらん」という考えが一般的であった時代に、この提言をする―やはり時代をいくつも先取りしていた偉人と言えましょう。

四條畷高校教諭・牧野高校校長等を経て2019年作家デビュー。第6回 西の正倉院みさと文学賞受賞
日本推理作家協会 会員
枚方市津田在住 マイライフカルチャー津田文学サロン講師

人権を考えよう「かわいそうなぞう」をよんで



郡津小学校 4年
常喜（つねき） 耀太（ようた）さん

ぼくは、学校で戦争についての本を読んで、きょうみをもちました。もっと色々知りたいと思ってこの本を読みました。

一番心にのこった場面は、ぞうがさいごまで芸をしたまま死んでしまったところです。芸をしたら、飼育員さんに食べ物をもらえると思っていたのだと思います。ぞうは、何も悪い事をしていないのに、戦争のせいで命をなくしてしまい、とてもかわいそうだと思いました。

飼育員さんはぞうを助けたかったはずです。本当はえさをあげたかった、死なせたくなかった、はなれたくなかっただろうと思います。飼育員さんの気持ちを考えるとむねが苦しくなりました。戦争は、人だけでなく動物まで苦しめてしまうんだということを、この本を読んで知りました。

戦争は絶対にしてはいけないと強く思います。戦争がなければ、ぞうたちは、楽しく元気にくらしていたはずです。飼育員さんもつらい思いをしなくてよかったはずです。戦争は、みんなを苦しめます。人も動物も安心してくらせる平和な毎日がどれほど大切なのかを考えて生きたいと思います。

ぼくは、これから命を大切にして生きたいです。食べ物、飲み物を大切にしたいです。友達を大切にしたいです。

そして、今の平和な毎日をあたりまえだと思わず、かんしゃする気持ちをわすれないようにしたいです。同じような悲しい出来事が二度とおこらないように、ぼくができることを考えていきたいです。

この本に出てきた三頭のぞうは、東京の上野動物園の「動物のおはか」にねむっているそうです。いつか行って、手をあわせたいと思います。

マイライフカルチャー
自分磨きで豊かにスキルUP
ヨミハン大津ビル 2F レンタルルーム
枚方市津田西町2-31-21
（JR学研都市線「津田」駅徒歩7分）
申込み問合せ マイライフ新聞社（3F）
☎072-859-3332
（月～金 9時～17時）
LINE申込
▲マイライフカルチャーLINE

津田文学サロン
毎月第2・第4火曜日
10時～11時30分
12月は晶子の「源氏物語」を読む
8日「桐壺の巻」
22日「若紫の巻」
源氏物語を与謝野晶子の訳で味わいます。
月謝／2,500円（入会金なし・資料代込）
体験も募集！ 参加費：1,000円
講師：松本 英太郎（SF・ホラー作家）
上記コラム掲載

はじめての水彩画教室
毎月第1・第3火曜日
10時～12時
12月は1日・15日
月謝／3,300円（入会金なし）
体験も同時募集！
参加費：1,000円
持ち物：鉛筆（シャーペン可）、消しゴム
講師：村田 美穂
生徒さん作品

教室を開きませんか 体操・手芸・歌声サロンなど
まずは体験会からスタート♪
会場も告知もまとめておまかせ
ヨミハン大津ビル レンタルルーム
マイライフ紙面で告知 カルチャー体験募集 ＋ レンタルルーム使用
会議・サークル・教室・セミナー・展示会などさまざまなシーンで会場にご利用ください
セット価格でご案内します ※教室内容により使用不可の場合も有り

独立行政法人 地域医療機能推進機構
星ヶ丘医療センター
病気になる前に、健診へ
当院でも健康診断を受けられます！
・人間ドック ・脳ドック
・協会けんぽ健診 ・特定健診
・後期高齢者医療健診
・がん検診
ご予約は、窓口・電話・WEBで♪
健康管理センター
☎072-840-2641（平日9時～17時）
枚方市星丘4-8-1 https://hoshigaoka.jcho.go.jp/

救急指定病院
国家公務員共済組合連合会
枚方公済病院
TEL 072-858-8233
枚方市藤阪東町1丁目2番1号
夜間や休日の救急外来受診希望の際は事前に、上記代表電話におかけください。
■ 外来診療日 月～金（受付時間8:30～11:30）
※一部診療科を除き、初診紹介患者様受付は14:00まで
■ 休診日 土・日・祝日・年末年始
当日の検査・診察が必要な患者さんを各医院・病院へお迎えにあがり、枚方公済病院まで搬送いたします。
各診療科につきましては当院ホームページをご参照ください▶
ホームページ

早期発見のきっかけに！年一回の受検を メタロ・バランス検査
20～80歳対象 がんリスク 部位別にリスクを判定 女性9がん／男性6がん
同時検査 通常価格 24,200円
50～80歳対象 認知リスク MCI（軽度認知障害）のリスク検査 ※MCIは健常と認知症の中間の状態です
各検査 通常価格 19,800円
同時検査がオススメ ※保険適用外 ※すべて税込
▼申込み
マイライフ MBコード MYLF000124 ※有効期限 2027.3.31
【MBコード】ご利用で全国どこの検査会場でも下記の料金で受検できます
がんリスク検査＋認知リスク検査 23,100円
がんリスク検査、認知リスク検査 各18,700円
枚方会場 月～土曜日
愛成クリニック 枚方市山之上西町32-15 ㊡第3土曜・祝日・年末年始
田中泌尿器科医院人工透析センターひらかた 枚方市津田元町4-16-1 ㊡祝日・年末年始
お問合せ・お申し込み ※会場への直接の問合せ・ご予約は受け付けておりません
0120-785-602 完全予約制 【MBコードで申込】とお伝えください
メタロバランス 検索
はばたく300社 経済産業省 2025年度選定
※採血時点でのリスクを評価するもので、確定診断するものではありません。
※お支払いはコンビニ後払い、結果は検査後約5週間程度でご自宅に郵送します。
㈱レナテック 神奈川県伊勢原市高森4-19-15
☎0463-74-6129（平日9時～17時）

お楽しみプレゼント

1 株式会社ノボル電機 スマホ用 無電源スピーカー『拡音器』

1人様



NMP-011 12,100円（税込） 充電対応

拡声器一筋、創業80年の「ノボル電機」の技術と魅力が詰まった拡音器。ノスタルジックに広がる優しい音響をお楽しみください。

スマホを差し込んで使用します。ホーン部の三つ折り構造の音道による反響を活用し、音量を3倍に拡声。ノスタルジックな味わい深い音に増幅されます。業務用のデザインを踏襲した武骨な佇まいも魅力です。電源は使わないので、アウトドアや掃除や調理中、電源がない場所でも楽しめます。

※7ページ記事参照

ノボル電機製作所 検索

2 中島みゆき 劇場版「夜会」セレクション

ペア1組様



12/25（金） イオンシネマ大日ほか全国映画館でロードショー
前売 3,000円 当日 3,300円
※3作品のうち、1作品を選んでご鑑賞

2016年～23年に劇場公開された「橋の下のアルカディア」「リトル・トーキョー」「夜会の軌跡 1989～2002」の劇場版3作品を一挙上映♪中島みゆきの魂を震わす圧巻の歌唱が、映画館の大スクリーンに甦る！
公式サイト https://miyuki-yakai-movie.jp/

配給：ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス
©2026 YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS, INC.

3 2027年 マイライフ My カレンダー

10人様



お気に入りの写真をカレンダーに♪

A3サイズ、ラミネート加工してプレゼントします。下記応募事項明記と写真添付し、メールで送信ください。
※写真によってタテ型・ヨコ型になります

応募は ✉ mylife@mylife-np.com

4 令和6年能登半島地震復興祈念 不滅の力 永井豪 －永井豪記念館リバイバル－

ペア2組様



© 2026 Go Nagai/Dynamic Production

11/28（土）～2027年1/11（月・祝）
京都文化博物館 3階展示室

一般	1,600円	※前売は各200円引き
大高生	1,200円	
中小生	700円	

「マジンガーZ」「デビルマン」「キューティーハニー」数々の名作で知られるマンガ家・永井豪。故郷、石川県輪島市は2024年1月1日に能登半島地震で壊滅的な被害を受けました。本展では地震発生当時、永井豪記念館に展示されていた原画・原稿、フィギュア類を始め、本展のための描き下ろしマンガ作品などを展示。輪島市の全面協力のもと、能登半島、輪島市の復興、その未来を見据えます。

不滅の力 永井豪 検索

5 ジミー大西「ホームタウン」京都展

ペア2組様



12/5（土）～2027年2/7（日）
京都文化博物館 4階展示室

一般	1,500円	（1,300円）
大高生	900円	（800円）
中小生	600円	（500円）

※（前売）

TV番組の企画をきっかけに、本格的に画家を志したジミー大西。お笑い芸人を辞め、スペインへ移住後、世界を放浪し、街や出会った人・物・動物などに影響を受けた多彩な作品を描きました。本展は、作品に影響を与えた「場所」に焦点を当て、各場所で経験したエピソードや心境を作品と共に紹介し、創作活動の真相に迫ります。巡回地に住み、地域の人たちと関わりながら、自身の故郷「ホームタウン」として新作を描く彼は、今回も京都の様々な表情を描き、初公開します。

ジミー大西「ホームタウン」京都展 検索

応募方法
ご希望のプレゼント番号、〒、住所、氏名、年齢、電話番号、アンケートの答えを明記の上、はがき・FAX・WEBからご応募ください。【締切】12月15日（火）必着【アンケート】①12月1日号マイライフの記事・広告で一番興味を持たれたものは。②「来年の夢や抱負」または「2026年を振り返って」を川柳で教えてください。匿名希望は明記。採用分には粗品進呈。〒573-0126 枚方市津田西町2-31-21 マイライフ「プレゼント」係 FAX072-859-0054
いただきましたアンケートの答えを、読者の声としてマイライフラジオで紹介します。詳しくは3ページ
応募▶

お届けします！ 知って得情幸・楽しい情幸
☎072・859・3332 FAX072・859・0054

ショッピング情報

12月1日(火)～31日(木)

営業時間や催し、企画が変更になる場合があります。

ソフィアモール
下記広告参照

枚方ビオルネ
◆12月中旬頃に今年最大のイベントを実施予定！後半からスタートするバーゲンもお見逃しなく。2026年の最後はみんなでビオルネに行こう♪詳しくはビオルネ公式サイトをチェック！▼
◎営業／10時～20時、
地下食品売場のみ9時～20時
※一部対象外の店舗あり

フレンドマート交野店
◆HOPマネーのお支払いでHOPポイント3倍進呈＝毎週火･土曜、19日(土)まで
※年末は3倍 ポイントが変則します
◆各種イベントは、平和堂アプリもしくはフレンドタウン交野HPで▶
◎営業／9時～21時
専門店10時～20時(一部専門店により営業時間が異なります)
◎休まず営業　☎072-895-7861

アル･プラザ香里園(平和堂)
◆HOPマネーのお支払いでHOPポイント3倍進呈＝毎週火･土曜は19日(土)まで◆毎月15日は「月のまんなか市」衣料品･くらしの品　HOPマネーのお支払いでHOPポイント5倍進呈◆毎月11日(ワンワンデー)･22日(ニャンニャンデー)ペットフード各種2割引◆①アイケア元気サロン=2日(水)･16日(水)14時30分～15時 ②体操教室＝9日(水)15時～15時30分◆らぶきっずイベント①キッズイベント開催！＝毎週土･日曜　15時～ ②昔なつかし紙芝居＝毎月第2･第4土曜 14時～ 共に3階キッズフェスト
◎営業／10時～21時
※年末年始は営業時間に変更有り
◎休まず営業　☎072-835-6600

イズミヤSC寝屋川
◆2階【i-closet】衣料品･ホームグッズ売場　LINEお友だちお得デー＝12日(土)～13日(日)イズミヤSC寝屋川のLINE友だち限定 レジにて10% OFF(一部対象外商品あり)◆レシートクーポン発券＝19日(土)･20日(日)のお買い上げ時に、26日(土)～31日(木)に使える2000円毎に300円引きのお得なクーポンをお渡しします◆家庭用品アウトレットセール＝2日(水)～13日(日)　2階エスカレーター横特設コーナーにて
◎営業/地下1階　イズミヤ食料品売場
9時～22時
1階ココカラファイン＋イズミヤ
9時～21時30分
2･3階 10時～20時
※年末31日(木)営業いたします。
食料品売場も20時閉店
年始は1月1日(金･祝)･2日(土)休業
3日(日)は食料品売場･2階i-closetは10時～20時　☎072-822-2311

アル･プラザ枚方(平和堂)
◆毎月11日(ワンワンデー)･22日(ニャンニャンデー)ペットフード各種2割引
◆毎週火曜HOPマネーチャージ1万円毎に50P進呈
◎営業/10時～20時30分
◎休まず営業
※年末年始営業時間
年末29日(火)･30日(水)
1階　直営のみ 9時30分～20時30分
2･3階　専門店 10時 ～20時30分
31日(木)
1階　直営のみ 9時30分～20時
2･3階　専門店　10時 ～20時
年始1月1日(金･祝)～3日(日)
全館10時 ～19時
4日(月)～　通常営業
☎072-896-1100

イオン枚方店
◆お得な夜市を毎日開催中です。年末年始も休まず営業。お正月準備のお買い物もぜひイオン枚方店をご利用ください。
◎営業／地下食品売場　9時～23時
1･2階 10時～20時(調剤薬局も同じ)
※年末年始営業時間
年末31日(木)地下食品売場 9時～22時
1･2階　10時～20時
1月1日(金･祝)地下食品売場 9時～21時
1･2階　10時～20時
1月2日(土)～ 通常通り
☎072-843-0048

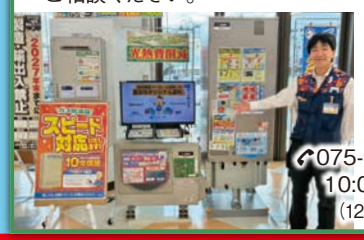
フレンドマート ビバモール寝屋川店
◆広々駐車場でごゆっくりお買い物♪
◆より便利にお得にお買い物ができるHOPアプリをぜひご利用ください！詳しくは売場係員まで
◎営業／9時30分～21時
※年末29日(火)･30日(水)9時～21時
31日(木) 9時～20時
☎072-392-9150

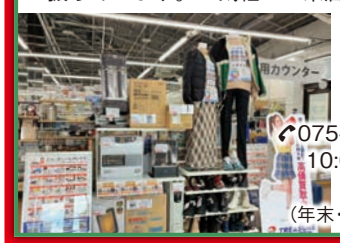
バロー　八幡一ノ坪店
◆食べておいしい、価値ある食材がいっぱい♪歳末のお買い物はバローで！お買い物で便利なルビットカード･アプリ会員募集中！
◎営業／10時～20時
☎075-950-8150



業務スーパー
全国に続々店舗出店中！
業務スーパーには北海道をはじめ、国内の自社グループ工場で製造した商品や世界各国から直輸入した商品がたくさんあります。調理するのに便利なカット野菜や大容量の調味料などをエブリデイ・ロープライスで提供しています。

☎075-981-1155
10:00～20:00

エディオン 松井山手店
最新家電でより豊かな生活を!!
歳末セールを大好評開催中！歳末セールならではの特別価格で大変お買い得です。また、お家のお困り事もぜひエディオンにご相談ください。

☎075-972-0070
10:00～19:30
(12月は休みなし)

トレジャーハンター 松井山手店
府下最大級 大型総合リサイクルショップ!!
地域の皆様の「売りたい」「買いたい」を応援！家具・家電・衣料品など幅広く取り扱っています。お気軽にご来店ください！

☎075-950-2692
10:00～20:00
㊡年中無休
(年末･年始も営業)

スタジオコフレ 松井山手スタジオ
三世代でそろえる、晴れの日の着物
お宮参りに七五三、家族の節目をみんなでそろえた淡い色の着物で。おじいちゃんおばあちゃんも一緒に笑いあえる一枚を残しませんか。

☎050-1864-0563
9:00～18:00
㊡火曜･木曜(祝日除く)

ノムラクリーニング
ありがとうセール開催！
12/15(火)～ 22(火)はありがとうセール開催。会員になると、レギュラーコース&ＶＩＰコース 25％ＯＦＦ。

クリーニング(木曜定休)
平 日 9:00～20:00
日･祝 9:00～19:00
コインランドリー(年中無休)
9:00～22:00
☎090-1144-7635

理容ピープル ヘアサロン ローズ
親切、ていねい、スピーディーに

理容ピープル
大人調髪　1,800 円
シャンプー付　2,100 円
☎075-874-1050
8:55～18:20
ヘアサロン　ローズ
カット　2,500 円
カラー　5,000 円
(白髪染め)
☎075-874-1080
10:00～19:00

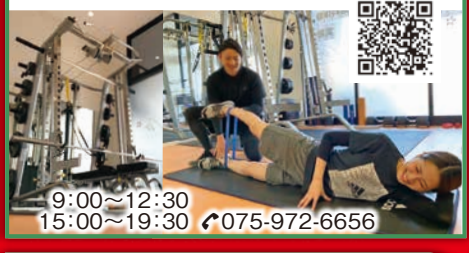
※すべて税込

松井山手 ゴルフスクール
快適インドアで 毎日通い放題･習い放題！
最新弾道測定器と動画解析機を全打席完備！公認プロの個別指導で確実に上達。冷暖房完備の空間で手ぶら体験レッスン受付中！


☎075-950-4214
平日10:00～19:00
土曜10:00～13:00 ㊡日曜

焼肉特急 松井山手 ソフィアモール駅
焼肉特急へようこそ！
焼肉特急はおいしさと楽しさを日本一リーズナブルにお届けします！「今日の焼肉が、明日の笑顔になりますように。」


平日
11:00～15:00
(L.O.14:30)
17:20～22:15
(L.O.21:45)
土日祝
11:00～22:15
(ランチL.O.14:30、ディナーL.O.21:45)
☎075-983-2998
※席の電話予約は承っていません。
恐れ入りますが直接ご来店ください。

MAILE パーソナルジム
全米認定の資格保有トレーナーがマンツーマン指導
ママや主婦・OLさんに人気！ご自身ができる時間に応じて、継続的に通えます。食事もサポート。お客様の“なりたい”を叶えます。

9:00～12:30
15:00～19:30
☎075-972-6656

ぐつぐつ麻辣湯
こだわりの麻辣湯専門店 京都八幡市にOPEN！
これまでにない麻辣湯！選べる具材は豊富に、調味料も充実で好みの辛さに。さらに、4種のスープからお好みの味を選べて、自分だけの一杯を楽しめます！

平 日 11:00～15:00
(L.O.14:00)
17:00～21:00
(L.O.20:00)
土日祝 11:00～21:00
(L.O.20:00)
☎075-874-6268

CHROMNAIL（クロムネイル）
ネイル×まつげの同時施術サロン
ネイルとまつげ同時施術で時短可能！
美爪育成【ワンカラー初回6,000円】
エクステ後にパーマをかける
【アンドヘルシー 120本9,900円】

☎070-8909-4450 10:00～19:00 ㊡日曜

DAISO
DAISOでメリークリスマス
クリスマスの飾り付け、プレゼントの準備が整ったらパーティーの始まりです。今年のクリスマスもDAISO商品でお楽しみください。ご来店お待ちしています。

☎082-420-0100
9:00～20:00

キリン堂
冷えは万病のもと
冷えは、主に血行不良が原因で起こります。ぜひ、キリン堂で体を温めるドリンクや、美容ドリンクの試飲をお試しください。


☎075-971-3611
9:00～20:00

眼鏡市場
見えるに、エールを。
超薄型レンズも遠近両用レンズも眼鏡市場は追加料金 0 円。末永く愛せる眼鏡であれるよう、“見えるにエールを”込めて眼鏡をお届けします。


☎075-972-3858　10:00～20:00(元日除く)



地元に注目！行ってみよ！
催し・コンサート・スポット情報

レコード・CD 買取します♪

スノー・レコードは想い出を大切にお預かりします。ぜひ、お託しください

レコード・CD・DVDほか。邦楽でも洋楽でもオールジャンル買取いたします。お気軽にお問合せください。

スノーレコード　検索

☎06-4862-4684

婚活・結婚相談

結婚たくさんまとめています



お幸せになって頂きたい。ご本人や親御さんのお気持ちに寄り添い、長年ご縁をつないで喜ばれております。ご近所からの依頼も多く、釣書での縁談のお世話もさせて頂いております。安心してご相談ください。

IBJにも加盟して、度々、表彰されております。

枚方市・南
090-8193-0967　☎072-850-5361

寝屋川市立市民会館 大ホール

京阪「寝屋川市」駅からバス「寝屋川市民会館前」停 下車すぐ

よしもとお笑いライブ in 寝屋川2026　☎マイライフ

12/12(土)　①11時30分 ②14時30分

全席指定　5,000円(税込)

※5歳以上または110cm以上のお子様有料

▶申込フォーム



主催：吉本興業株式会社

Katano Christmas Marche 交野クリスマス マルシェ 2026

交野産の野菜直売、物産、飲食ブースが盛りだくさん！交野のええもんをお届けします

12/13(日)10時～ 15時　※荒天中止

会場：いきいきランド交野

今年最後の「交野いきいきマルシェ おりひめの駅」はクリスマスマルシェ！交野産のおいしい、ええもんが大集合し、演奏や大道芸、ご当地キャラクターのステージなども♪

★シールラリーに参加して、クリスマスプレゼントをゲットしよう！(小学生以下)キッズ遊園地(有料)やもちつき体験も楽しめます♪ワクワクいっぱいの一日を、みんなで楽しもう！

詳しくは▼

問合せ：交野いきいきマルシェおりひめの駅運営委員会
☎072-892-0121

JCHO星ヶ丘医療センター 市民公開講座「最新の股関節・足関節手術について ―知れば変わる あなたにあった治療の選び方―」

参加者募集

股関節と足関節を専門とする医師がわかりやすくお話します。

①股関節の痛みの治療法～自分の足で歩き、運動できるようになるために～

②あきらめてないですか？その足の痛み

1/30(土)　14時～15時30分

会場：ラポールひらかた(「枚方市」駅 徒歩5分)

講師：星ヶ丘医療センター人工関節センター
① 阿部裕仁先生　② 三浦泰平先生

共催：健康医療都市ひらかた コンソーシアム連携事業

※参加費無料　定員100名

申込み：星ヶ丘医療センター 地域医療連携室

WEB申込▲

☎072-840-2641(平日9時～ 17時)

意賀美神社　月例茶会

京阪「枚方市」駅より高架に沿って西へ約500m

12/6（日）　10時～15時

担当は、裏千家流 西垣 宗怜

流派にとらわれず
お気軽にお越しください。



問合せ：意賀美神社　☎072-841-2790

ニッペパーク岡東中央でアニメイベント！ジュジュ☆ステ

12/13(日) 10時～16時

入場無料

アニソンライブなど
ステージイベントに
コスプレイベント
痛車・ドール展示も！

詳しくは公式Xで▶

公式キャラクター
七星カノン

のチケットはマイライフで購入可　☎マイライフ

お申込　☎072-859-3332　FAX 072-859-0054

申込・入金方法などHPから▶

お申込の後、1週間以内に郵便局の払込取扱票でお振込ください。

窓口販売　枚方市津田西町2-31-21（月～金 9時～17時）

振込先　ゆうちょ銀行(当座)
払込取扱票　00900-8-68978
加入者名　マイライフ新聞社
(記号-番号　009008-68978)
他銀行から　〇九九店 0068978

配送　日本郵便の簡易書留でお届け
手配料として630円(税込)別途要

※保管期間終了、住所不備などで返送された場合の配送料は再度ご負担お願いします

グルメ企画 コラボ **グルメ探検隊**

北河内（大阪）グルメ探検隊
『地元のお店を応援したい！』と北河内の穴場グルメを紹介。駐車場も詳しく、車移動のグルメ探しにも！

◀お店の詳細はインスタグラムで

淡路島出身の店長
日本一のオニオンリング！



京阪「宮之阪」駅徒歩13分

食彩淡 あわじ亭

淡路島の食材をふんだんに使用！名物メニューが豊富♪オニオンリング、淡路牛たたき風、炙り寿司など。何度でも来たくなるお店です。宴会メニューもそろっています。

枚方市中宮西之町3-23　☎072-845-4578　P有料（コインパーキング）

仲良し夫婦と看板息子が迎えます
充実のランチメニュー



お食事処 気まぐれ屋

お昼は定食屋、夜は居酒屋。小鉢が並ぶ「おばんざい定食」1,000円。焼き魚・鶏の唐揚げ・豚キムチ定食など。明るく息の合ったおもてなしに、心もお腹も満たされます♪

枚方市高田2-6-14　☎072-896-7002　P1台(無料)

詳細はこちらから



枚方市×新商品開発プロジェクトに市内3社が参加！

地域の事業者３社の新たな挑戦を、寄附を通じて応援

新商品の開発や、既存商品の生産体制強化に
取り組む事業者を支援するため、スタートした取り組みです。

プロジェクトに係る経費をふるさと納税制度を活用したクラウドファンディングにより募集し、集まった寄附額の2分の1を補助金として事業者に交付、残りの2分の1は返礼品に係る経費に充当します。枚方市民も寄附可能で、返礼品は受け取れませんが寄附金控除の対象となります。

開発した商品は、市のふるさと納税の返礼品として登録されるほか、一般販売も予定されています。

Project #1　大人から子供まで、誰にでもできるバウムクーヘン作り体験

TAMU TAMU…BAUMKUCHEN FACTORY

枚方市牧野阪2丁目5－1 上羽ビル 1階　TEL. 072-807-3233
営業：11時～ 17時　定休日：無　京阪「牧野」駅徒歩2分



開発商品



小型の卓上型のバウムクーヘンオーブンを使用し、バウムクーヘン作りを体験できます。バウムクーヘン専門店では珍しい「体験型」の商品で、材料には枚方産のお米「れんげっ娘」の米粉など地元素材を使用。スタッフが丁寧にサポートし、小学生以上であればどなたでも体験できます。
※予定時間…30分～ 60分

焼きたてのバウムクーヘンは格別！
ぜひ味わってもらいたい、自分で焼き上げる達成感も感じてもらいたい、という願いで、この商品を開発します。実際に枚方市に来て、「体験」してもらう商品なので、枚方市の良さも知ってもらえるきっかけにもなればと思っています。

Project #2　穂谷産黒豆を使用した無添加黒豆味噌・黒豆味噌ソース開発



穂谷野菜cafeツチノトイロハ

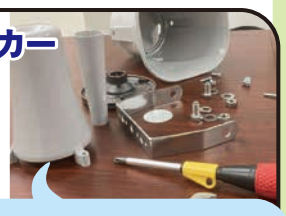
枚方市穂谷２丁目6-1　TEL. 072-896-9131
第二京阪道路「枚方学研IC」から車で約10分　京阪バス「三之宮神社」下車すぐ
駐車場有　営業：11時30分～16時　定休日：金曜

開発商品

穂谷産の黒豆を使用した「黒豆味噌」を100%無添加で作り、さらに、その黒豆味噌を使った「黒豆味噌ソース」を作ります。毎日の食卓で楽しんでいただくのはもちろん、枚方「穂谷の手土産」として選ばれる、地域を代表する商品を目指します。
※味噌づくりは市内の老舗味噌醸造所「北村みそ本家」に製造を委託。商品の完成、返礼品の発送は来年10月予定

穂谷には、農家が大切に育てた魅力ある野菜がたくさんあり、お店の食材として活用するほか、店頭での販売も行っています。農家の方々との交流を通じて、穂谷産の黒豆をそれぞれの家庭で黒豆味噌に仕込んできたことを知りました。その味をぜひ知ってもらい、枚方・穂谷の農業を支えることにつながればと思っています。

Project #3　樹脂製スマホ用無電源スピーカー工作キット開発プロジェクト



株式会社ノボル電機

枚方市茄子作南町229-1
（本社・工場 及び 大阪営業所）
TEL. 072-852-5860

開発商品



創業以来80年にわたり拡声器を製造する同社のノウハウを生かし、拡声器の仕組みと技術を応用した、無電源のスマートフォン用スピーカーの組立キットを開発。拡声器で音を拡散する仕組み、ものづくりの楽しさを学べる知育キットとしての展開を目指します。

家庭で工作やものづくりに親しむことが減りつつある今、子どもたちにものを作る楽しさを知ってもらい、音の仕組み、科学の不思議に興味をもつきっかけになれば、と開発します。拡声器のメーカーは全国で3社のみで、そのうち2社が枚方市内の企業です。ものづくりのまち・枚方の魅力も知ってもらえたらと思います。

ALASKA ESTABLISHED 1928

昭和3年に大阪市北浜で創業した
レストランアラスカ。
以来、本格的西洋料理の店として一躍名を馳せ、
現在は東京都内、大阪市内、ゴルフ場
合わせて15店舗を展開しています。



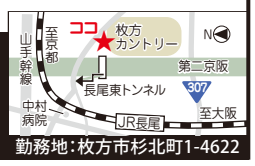
枚方カントリー倶楽部内
レストランアラスカ 求人募集

料理長候補・店長候補　料理を作るのが好き、接客が好きな方

経験者優遇！

職　種	①料理長候補 ②店長候補　※共に経験者優遇
給　与	正社員　月給30万～ 35万円
勤務時間	6:00 ～ 17:00（実働8時間）
休　日	ゴルフ場の休場日＋シフト制
待　遇	社保完備、交通費全額支給 車通勤可 ※60歳以上の方は嘱託社員として現在活躍中です

応 募
まずは下記（採用担当）迄ご連絡ください。
面談日を決定します。
面接日には履歴書（写真貼付）を
ご持参ください。
お問い合わせはお電話またはメールで
お気軽にお尋ねください。



勤務地：枚方市杉北町1-4622

枚方カントリー倶楽部内 レストランアラスカ
求人お問合せ お申込は（採用担当：水野）
TEL 0797-31-0105〈㈱アラスカ〉
mail　ashiya@alaska-net.co.jp

お年賀・帰省みやげに

枚方名物
新年菓
おいも巻
鳴門金時芋をふんだんに使用した人気商品

新年のご挨拶に最適です



人気のハーフサイズ2本入り
一度に食べ切らなくてもOK

1箱（ハーフサイズ2本入り）1,600円
個包装（1箱・6コ入）1,450円

好評　予約受付中
新年菓 おいも巻 を早期ご予約で
1箱につき200円の金券プレゼント！
12/18（金）まで
金券はご予約商品と一緒にお渡しいたします
大黒屋オリジナル金券です
お渡しと店頭販売は12/26（土）より
※価格は全て税込です　※写真はすべてイメージです

地域No.1の品揃えとおもてなし
大黒屋
大黒屋 枚方 検索
最新情報はホームページを！

大峰本店 ☎072-858-8552
津田駅前店 ☎072-858-5825
宮之阪店 ☎072-848-0200

歴史散策参加者募集
考古学者と歴史を歩く
万葉の風感じて
世界遺産・平城宮跡へ

本紙コラムでおなじみ植田正幸先生と歩きます
12月8日（火）10時～14時
参加費2000円（要予約）※保険料込・交通費各自負担・自由昼食、荒天中止
集合／近鉄電車「大和西大寺」駅中央改札（駅からバス乗車）➡平城宮跡資料館➡第一次大極殿➡平城宮いざない館
※徒歩での移動は約2km
主催・申込／マイライフ
☎072-859-3332
後援／中之島・考古学・古代史探訪サークル



申込▼

風呂屋だけど
ゆ からあげの うまい店
店内仕込 揚げたて
からあげのテイクアウトも平日限定



炭酸泉×天然温泉×サウナ すべてコミコミ
大人入浴料 600円（税込）
※石鹸・シャンプーなどの備え付けはございません
和風だし香る鶏の唐揚げ定食
年末年始休まず営業
天然温泉 つくもの湯 極楽湯 枚方店
土・日・祝は朝6時オープン
営10時～翌2時（最終受付翌1時半）
☎072-867-4126　枚方市招提田近3-8-1　休館日 12/16（水）

大人入浴料クーポン 580円（税込）
券売機で「マイライフ580円」のチケットを人数分購入後こちらのクーポンをフロントにご提示ください。
R8年12月31日迄有効
☆ひらかたポイント☆加盟店
580Pで入浴できる！ポイントもたまる！



無料P 220台あり！

東福寺 善慧院
宗派宗旨不問・継承者不要
永代供養墓 個別相談・見学会
好評につき延長 キャンペーン
志納金10万円引き
12月13日（日）まで
見学予約・資料請求受付中
下記フリーダイヤルかメール・FAXで



ファミリータイプ
結縁之塔
好評案内中
志納金100万円～（税込）
※お部屋（カロート）ごとの志納金なので二人目以降の追加費用は不要です。（10霊様が納められます）



樹木葬
新区画誕生！
プレミアム大区画
通常110万円 ➡ 100万円（税込）
ご夫婦 70万円 ➡ 60万円（税込）
お一人様 55万円 ➡ 45万円（税込）
※人数制限なし、以降お一人様20万円（税込）
・ご納骨した場所から移動はありません
・最後まで他の方とは一緒になりません

永代供養墓
大本山 東福寺 善慧院
東福寺 善慧院 受付センター　（株）大琳
京都市上京区河原町通今出川上る青龍町 213-1
info@dai-rin-kyoto.co.jp
「京都駅」から車で約5分 / JR・京阪電車「東福寺」駅 徒歩10分
ホームページ▶
ご見学は要予約
0120-696-000（受付9時～18時）FAX075-241-1006

海援隊 トーク&ライブ 2027
Kaientai
武田鉄矢の爆笑トークと
懐かしい名曲の数々で盛り上げます！



2027 1/16（土）
開演15:00 ※14:30開場
八幡市文化センター
全席指定 好評発売中
6,300円（税込）
※未就学児の入場はご遠慮ください

マイライフ特別ご優待チケット
限定30席
申込 12/10（木）スタート
お一人様 4,800円（税込）

お申込 マイライフ新聞社（月～金 9～17時）☎072-859-3332
優待チケットは12/10（木）～WEB申込▶
主催 （公財）やわた市民文化事業団
問合せ エムズプロデュース ☎06-6351-2291

買取専門店 よろずや
2店舗合同 さらにお得！
冬の買取祭!!
期間限定のお得な4大特典キャンペーン！
※点数制限・状態など条件あり。詳しくはスタッフにお問い合わせください

マイライフ持参の方限定
12月10日（木）までの期間限定
売って得するBIGチャンス！

ブランドバッグ 小物・時計



買取金額5万円以上で 10,000円分の商品券プレゼント！

金・プラチナの指輪 ネックレス
古い指輪・変形した指輪・
石が取れた指輪も大歓迎！
K18・K14・Pt900・Pt850など対象



1点につき 1,000円 現金プレゼント！
2点なら2,000円
3点なら3,000円

商品券・テレホンカード 切手・記念硬貨



額面そのまま 100%買取！
商品券10,000円まで・テレカ2枚まで
切手1,000円まで　期間中、同一世帯1回限り

ご家庭の不用品
ノーブランドバッグ　時計　財布
香水　メッキアクセサリー
箱入り食器　箱入りタオル
洋服など



捨てる前によろずやへ！
なんでも1点 100円買取！
再販できる状態のものに限ります
10点1,000円まで　期間中、同一世帯1回限り

※相場やお品物の状態によって査定額は変動いたします。また商品によってお預かり査定になる場合や一部買取できない商品もございますので、詳しくはスタッフまでお問い合わせください。※店ではテレフォンアポインターを使った出張査定は行っておりません。※買取させていただく際には身分証明書（免許証、保険証など）が必要となります。

買取専門店 よろずや
大阪府公安委員会 第621230162721号

MEGAドン・キホーテ交野店（駐車場入口側）
福来い ☎072-891-2951
交野市私部西 1-33-20 1F
京阪交野線「交野市駅」

枚方ビオルネ店（地下1階）
福来い ☎072-841-2951
枚方市岡本町 7-1 B1F
京阪本線「枚方市駅」

2店舗共通　営業時間 10:00～19:00　/　年中無休（施設休館日は店休）
マイライフをご持参ください